BOAS PRÁTICAS PARA EVITAR A CONTAMINAÇÃO POR GLÚTEN



Dra. Noadia Lobão

CBAN
Centro Brasileiro de Apoio Nutricional

DOENÇA CELÍACA

A doença celíaca (DC) é um distúrbio imune-mediado que afeta principalmente o trato gastrointestinal. É uma enteropatia glúten induzida.



Ou seja, o celíaco não pode comer nada que contenha gúten.

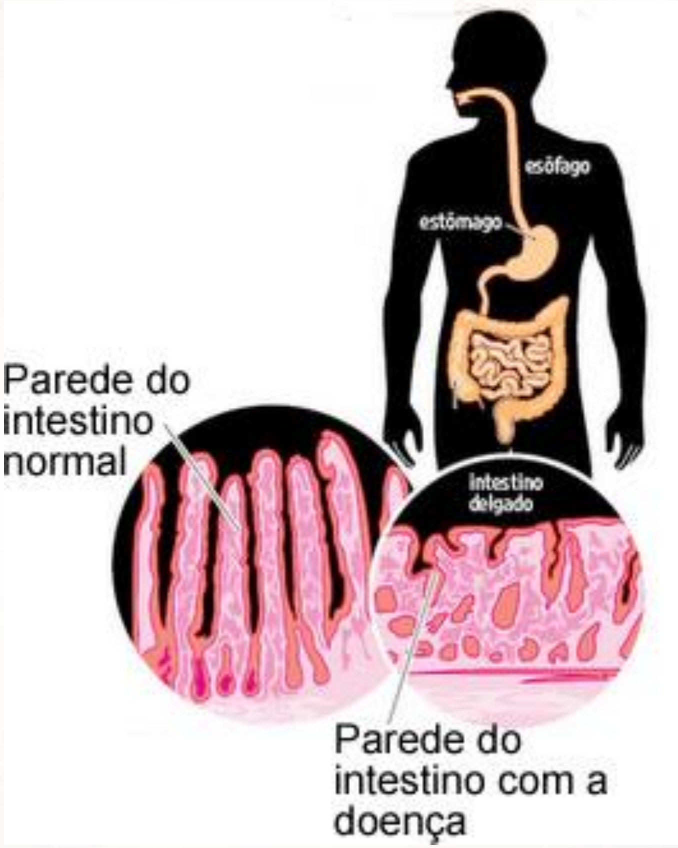
GLÚTEN

- Glúten é uma mistura de proteínas responsável pelas propriedades de panificação dos seguintes cereais: trigo, centeio, cevada e aveia.



ALGUNS MALES DA DOENÇA CELÍACA

- Diarreia constante ou ocasional
- Constipação
- Anemia
- Alteração no apetite: aumentado ou diminuído
- Vômitos e náuseas
- Atraso no crescimento
- Humor alterado: irritabilidade ou desânimo
- Distensão abdominal (barriga inchada)
- Dor abdominal
- Perda de peso ou ganho de peso
- Osteoporose



DIAGNÓSTICO

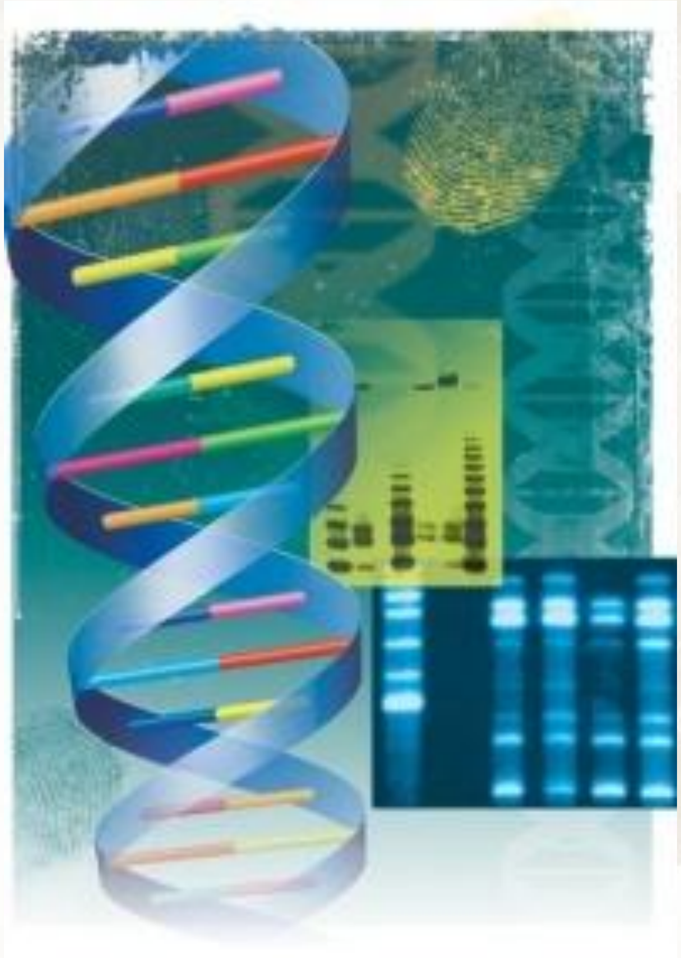
Exames de sangue:

- Anti-transglutaminase -(anti-tTG)
- Anti-endomísio - (anti-EmA)



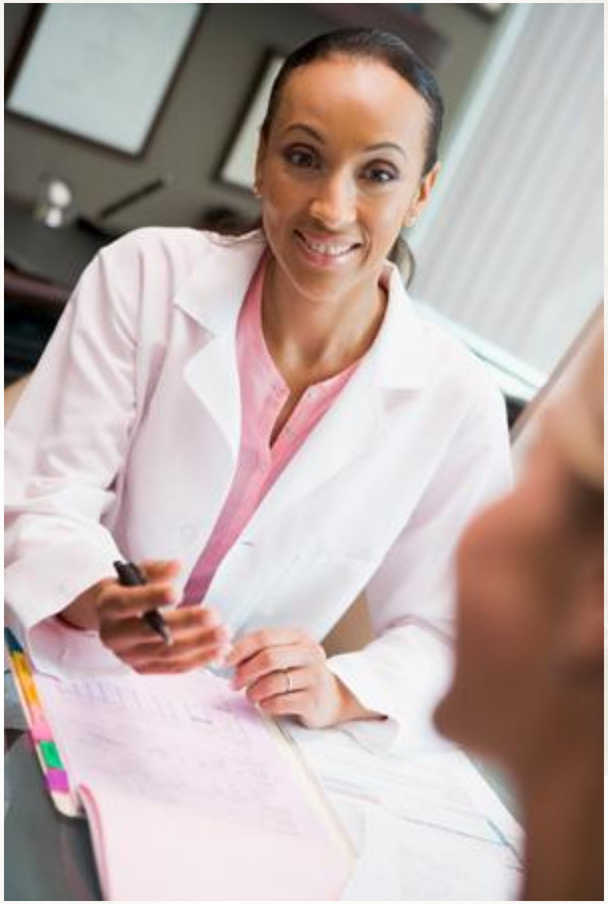
DIAGNÓSTICO

- Biópsia
- Teste genético



TRATAMENTO

- O único tratamento é uma alimentação sem glúten por toda a vida com acompanhamento por nutricionista especialista.



RESTRIÇÕES

O celíaco não pode comer pão francês, não pode beber cerveja, não pode comer bolo, não pode comer macarrão, não pode comer sanduiche, não pode comer biscoito, etc.

Ou seja tudo que leva farinha de trigo, centeio, cevada e aveia.



CURA

NÃO EXISTE CURA PARA A DOENÇA CELÍACA.

NÃO TRATADA, PODE LEVAR A MORTE.

ALIMENTOS SEM GLÚTEN

- Felizmente existem alimentos sem glúten no mercado.
- Pode-se: comer “pão francês” sem glúten, beber cerveja sem glúten, comer bolo sem glúten, comer macarrão sem glúten, comer sanduiche sem glúten, comer biscoito sem glúten, etc.



O que são essas Boas Práticas?

São práticas de controle que devem ser obedecidas pelos manipuladores desde a escolha e compra dos produtos a serem utilizados no preparo do alimento isento de glúten até o consumo do alimento.



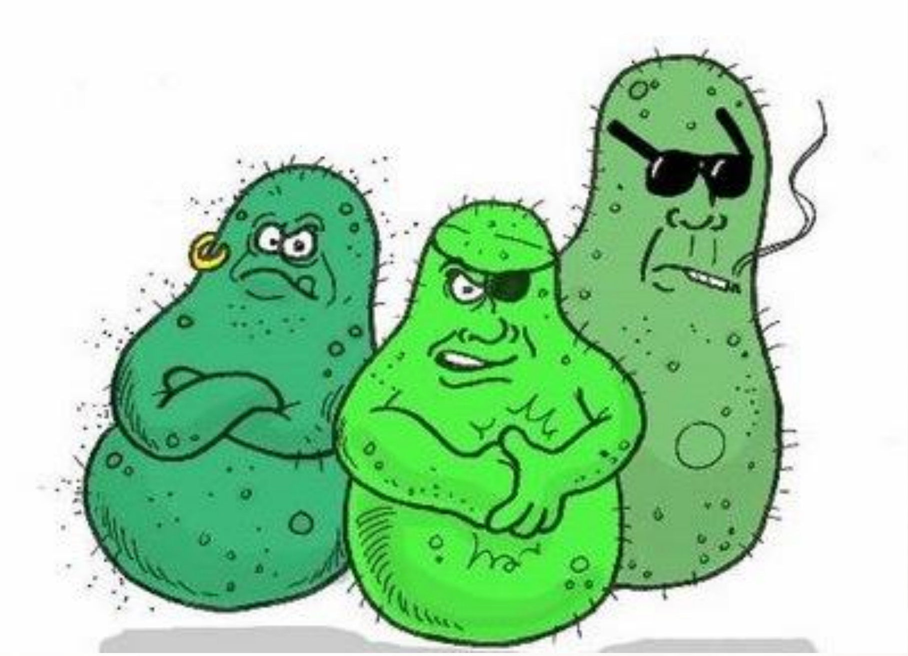
CONTAMINAÇÃO

- O CODEX ALIMENTARIUS determinou que a partir de 2008 todos os produtos com menos de 20 ppm *(partes por milhão)* de glúten podem ser considerados aptos para a maioria dos celíacos e receber a inscrição "Não contém glúten".
- O Brasil segue o CODEX ALIMENTARIUS.

Fonte: http://www.riosemgluten.com/contaminacao_cruzada_por_gluten.htm

O que é contaminação?

É a presença de glúten no alimento ou nos ingredientes em quantidade superior a 20 ppms.



Entendendo o que é ppm

- Considerando 2 litros de alimento, por exemplo 2 litros de suco de maçã.
- Se colocarmos 1 gota de glúten (que tem 50 miligramas), o suco de maçã fica contaminado.



FUNDAMENTAL para o celíaco

Cadastrar-se na ACELBRA de sua cidade. Assim você:

1. Conhecerá os alimentos sem glúten no mercado
2. Terá mais informações sobre a doença celíaca.

Medidas simples que colaboram para as boas práticas:

Verifique os ingredientes da receita.

Os alimentos industrializados devem apresentar na embalagem a informação de que "não contém glúten" e devemos ter certeza da confiabilidade do fabricante.

É necessário ficarmos em alerta. Os alimentos podem ser contaminados quando o alimento é fabricado, embalado e preparado para comer.



Medidas simples que colaboram para as boas práticas:

No caso de produtos novos no mercado o simples fato de conter no rótulo "Não contém glúten" pode não ser suficiente

Entre em contato com o SAC da empresa e pergunte sobre a possibilidade de existir contaminação cruzada por glúten.

Se a empresa também trabalha com produtos COM glúten, desconfie e só consuma se for aprovado pela ACELBRA.

Fonte: http://www.riosemgluten.com/contaminacao_cruzada_por_gluten.htm

Medidas simples que colaboram para as boas práticas:

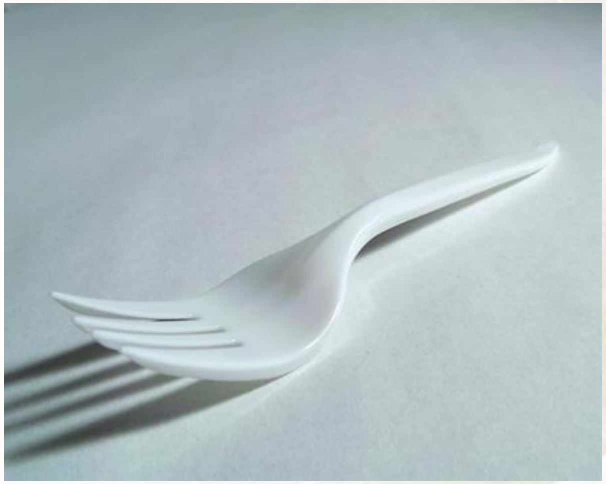
O ambiente em que são preparados pães, bolos, biscoitos com glúten, não deve, sempre que possível, ser o mesmo ambiente para preparo de alimentos sem glúten.



Medidas simples que colaboram para as boas práticas:

Os utensílios utilizados para a confecção de alimentos sem glúten não devem ser utilizados na confecção de alimentos com glúten.

Se não for possível, certifique-se que as panelas, utensílios, etc, utilizados para outros alimentos, foram completamente limpos antes de serem usados para alimentos sem glúten. Objetos como papel alumínio, papel manteiga não devem ser reutilizados.



Medidas simples que colaboram para as boas práticas:

É melhor ter um conjunto distinto de utensílios sem superfícies porosas, como colheres de silicone, para as preparações sem glúten, de modo que os utensílios não retenham partículas de glúten após a limpeza.



Medidas simples que colaboram para as boas práticas:

Não usar utensílios velhos:

- Formas velhas ficam com resíduos.
- Trocar panelas, escumadeiras, tábuas, colheres de madeira. É preciso um enxoval novo.



Medidas simples que colaboram para as boas práticas:

Na hora da lavagem na máquina os panos de prato, os guardanapos e as toalhas de mesa que são usados na confecção de alimentos sem glúten precisam ser separados.
Não devem ser lavados com outros tipos de roupas que podem estar contaminadas por glúten.

Medidas simples que colaboram para as boas práticas:

Olhe ao redor de sua cozinha para ver onde há migalhas - em cima do balcão, no microondas, no forno, na placa de corte ou nos cantos de seus pratos de cozimento. Qualquer lugar, no qual você vê migalhas, é um local potencial para a contaminação cruzada.



Medidas simples que colaboram para as boas práticas:

Se não é possível ter um balcão reservado para preparar alimentos sem glúten, o espaço que será utilizado deve ser lavado e cuidadosamente limpo para garantir que esteja livre de migalhas ou poeira de farinha.

No preparo ou manipulação dos alimentos sem glúten o prato, a torradeira, a placa de corte, ou seja, todos os utensílios da cozinha devem ser separados dos utilizados nos alimentos com glúten.

Medidas simples que colaboram para as boas práticas:

Devemos ter uma torradeira exclusivamente para o preparo de alimentos sem glúten. Se não for possível, a grelha da torradeira, que foi utilizada no preparo de alimentos com glúten deve ser removida e lavada para o preparo de alimentos isentos de glúten.



Medidas simples que colaboram para as boas práticas:

Armazene os alimentos isentos de glúten bem embalados antes de fazer qualquer coisa com farinhas com glúten. Poeira de farinha no ar, proveniente de farinhas com glúten, contamina os alimentos, a bancada e os utensílios, podendo causar reações adversas em pessoas com DC.



Medidas simples que colaboram para as boas práticas:

- A poeira do trigo pode ficar 24 horas em suspensão.
- Tudo com glúten que se frita no fogão espirra. É preciso tampar a comida sem glúten ou cozinhar em momentos separados
- Batedeiras e liquidificadores guardam o pó de trigo em seus motores.

Medidas simples que colaboram para as boas práticas:

Ao fazer sanduíches, faça os sem glúten primeiro - caso contrário, não se esqueça de lavar as mãos após tocar o pão com glúten e antes de tocar em alimentos sem glúten.



Pessoas com DC, ao manipularem alimentos com glúten, podem ter reações adversas.

Medidas simples que colaboram para as boas práticas:

Se for muito difícil treinar outros membros da família a esse respeito, é prudente para o celíaco ter seu próprio pote de geleia, manteiga, mostarda, maionese, etc.

Seja especialmente alerta e cauteloso se tiver convidados ajudando na cozinha, pois eles podem não ter a sua consciência quanto aos perigos da contaminação por glúten. Além disso, é quando você está distraído que está mais propenso a cometer um erro de contaminação por glúten.

Medidas simples que colaboram para as boas práticas:

Use uma esponja para lavar utensílios com glúten e outra esponja para utensílios sem glúten

A farinha com glúten pode permanecer por muitas horas no ambiente. As pessoas com DC podem inalar a farinha. O ideal é evitar usar a farinha com glúten.



Medidas simples que colaboram para as boas práticas:

Observe se os alimentos para animais contém glúten e, se for o caso, armazene-os em outro local.

A ração dos animais precisa ser substituída por ração sem glúten, principalmente cães e gatos.

Os animais comem e se lambem e lambem as crianças.

Ficam com o pelo glutenizado e deixam rastros de glúten em todo canto.

A ração não pode ter glúten.





Medidas simples que colaboram para as boas práticas:

Medicamentos e suplementos podem conter substâncias, excipientes e/ou veículos com glúten.



Cosméticos, produtos de higiene podem conter glúten em sua composição

Medidas simples que colaboram para as boas práticas:

- Ter um pote separado para o sal de cozinha, temperos etc., que for se usado na preparação de alimentos sem glúten.
- As pessoas colocam a mão ali para temperar as preparações e podem anteriormente ter manipulado alimento com glúten e contaminar o pote.

A contaminação cruzada pode ocorrer facilmente longe de casa

Colheres utilizadas em outro compartimento podem contaminar alimentos sem glúten nos restaurantes de comida a quilo.

Não há garantia de que o outro cliente vai ser tão cauteloso quanto você. Além disso, o pó de farinha no ar em torno das bandejas pode causar problemas.

A contaminação cruzada pode ocorrer facilmente longe de casa

No balcão delicatessen, os embutidos não podem estar sendo cortadas com os mesmos utensílios que são usados em alimentos com glúten.

Alimentos com e sem glúten não podem estar sobrepostos sobre o balcão.

A contaminação cruzada pode ocorrer facilmente longe de casa

- Nas refeições tipo Buffet, os chefs costumam testar as temperaturas em todos os pratos, usando o mesmo termômetro.
- batatas fritas podem ser preparadas em óleo onde outros alimentos foram fritos.
- Carnes podem ser fritas em chapas que não foram limpas após serem utilizadas em alimentos com glúten.

A contaminação cruzada pode ocorrer facilmente longe de casa

- Massas livres de glúten não podem ser cozidas em água utilizada para cozinhar massas comuns
- Massas livres de glúten são contaminadas ao serem cozidas em caldo contendo glúten.
- Grãos livres de glúten são contaminados em equipamento que foi usado para moer grãos que contém glúten.

A contaminação cruzada pode ocorrer facilmente longe de casa

- Alimentos sem glúten podem ser contaminados em cozinhas que não é possuem uma linha dedicada à sua confecção.
- Cereais e barras de chocolate que têm ingredientes sem glúten podem estar contaminados por terem sido produzidos sem os cuidados necessários.

5 dicas para evitar a contaminação cruzada

As áreas de preparação de alimentos devem ser diferentes
Os utensílios utilizados na preparação de alimentos devem ser diferentes
Os locais de armazenagem dos alimentos devem ser diferentes
A origem dos alimentos industrializados deve ser extremamente confiável
Os ingredientes naturais devem ser corretamente selecionados e submetidos a um cuidadoso processo de limpeza

Obrigada! Noadia Lobão